gesundheitsinformation.de
verstehen | abwägen | entscheiden

Alkohol

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)

Inhaltsverzeichnis

Was Studien sagen 3
Ab wann ist Alkohol schädlich? 3

Glossar 6

Was Studien sagen

Ab wann ist Alkohol schädlich?

(PantherMedia / Michael Möller)

Viele Menschen fragen sich, in welchen Mengen Alkohol schadet. In Deutschland werden Männern und Frauen unterschiedliche Höchstmengen empfohlen, die als risikoarm gelten. Aktuelle Studien ergeben etwas andere Werte.

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol genau zu untersuchen, ist nicht einfach, weil sich Alkohol auf viele verschiedene Organe und Lebensbereiche ungünstig auswirken kann. International gibt es unterschiedliche Empfehlungen für risikoarmes Trinken. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen empfiehlt,

- an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken.
- dass Frauen nicht mehr als 12 Gramm Alkohol pro Tag trinken, also nicht mehr als ein kleines Glas Wein (0,125 Liter). Dies entspricht über eine Woche verteilt bei zwei alkoholfreien Tagen 60 Gramm.
- dass Männer nicht mehr als 24 Gramm Alkohol pro Tag trinken, also zwei kleine Gläser Bier (0,6 Liter). Dies entspricht über eine Woche verteilt bei zwei alkoholfreien Tagen 120 Gramm.

Zwei große internationale Forschungsgruppen haben die Auswirkungen von Alkohol auf die Gesundheit untersucht. Ihr Fazit lautet:

Wer im Durchschnitt weniger als 100 Gramm Alkohol pro Woche trinkt, schadet seiner Gesundheit nicht oder kaum. 100 bis 200 Gramm Alkohol pro Woche verkürzen die Lebenserwartung im Durchschnitt um ein halbes Jahr, 200 bis 350 Gramm um zwei Jahre und mehr als 350 Gramm um fünf Jahre. Dabei zeigte sich kein Unterschied zwischen Männern und Frauen.

Wichtig ist: Die Studienergebnisse gelten für gesunde Erwachsene. Für Menschen, die wegen einer Alkoholabhängigkeit behandelt wurden und keinen Alkohol mehr trinken, ist es wichtig, abstinent zu bleiben. Das Risiko für einen Rückfall ist sonst sehr hoch. Auch für Menschen mit anderen Suchterkrankungen ist es ratsam, keinen Alkohol zu trinken, da sie anfällig für eine Alkoholsucht sein können.

Was wurde untersucht?

Eine der beiden Wissenschaftlergruppen untersuchte, wie sich Alkohol auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Lebenserwartung auswirkt. Sie wertete die Ergebnisse von über 80 Studien mit rund 600.000 Erwachsenen aus.

Die andere Gruppe untersuchte die Auswirkungen von Alkohol auf 23 Krankheiten. Darunter waren neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen verschiedene Krebsarten und Erkrankungen der Verdauungsorgane, aber auch Verletzungen infolge von alkoholbedingten Verkehrs- und anderen Unfällen. Insgesamt wertete diese Wissenschaftlergruppe die Ergebnisse von fast 600 Studien mit 28 Millionen Erwachsenen aus.

Welche Ergebnisse hatten die beiden Studien?

In Bezug auf die Lebenserwartung zeigten die Studien: Alkohol verkürzt das Leben – und zwar umso deutlicher, je mehr man trinkt. Die Tabelle fasst die Ergebnisse in Zahlen zusammen. Sie zeigt, wie unterschiedliche Trinkmengen die durchschnittliche Lebenserwartung eines Menschen im Alter von 40 Jahren beeinflussen.

Alkoholmenge pro Woche	Einfluss auf die Lebenserwartung
weniger als 100 Gramm (*zum Beispiel 2,5 Liter Bier oder 1 Liter Wein pro Woche*)	nicht oder nur leicht verringert
100 bis 200 Gramm (*zum Beispiel 2,5 bis 5 Liter Bier oder 1 bis 2 Liter Wein pro Woche*)	Um sechs Monate verringert
200 bis 350 Gramm (*zum Beispiel 5 Liter bis 9 Liter Bier oder 2 bis 3,5 Liter Wein pro Woche*)	Um zwei Jahre verringert
Mehr als 350 Gramm (*über 9 Liter Bier oder 3,5 Liter Wein pro Woche*)	Um fünf Jahre verringert

Alkohol erhöht das Risiko für die untersuchten Erkrankungen und Unfallfolgen fast durchgängig. Auch hier gilt: Je mehr man trinkt, desto höher das Risiko. In Zahlen ausgedrückt, zeigen die Studien:

Durchschnittliche Alkoholmenge pro Tag	Anzahl der Menschen, die aufgrund des Alkohols innerhalb von 10 Jahren erkranken oder verunglücken
kein Alkohol	–
10 Gramm	4 von 10.000
20 Gramm	63 von 10.000
50 Gramm	338 von 10.000

Anders ausgedrückt: Wer im Durchschnitt höchstens 10 Gramm Alkohol am Tag trinkt, schadet seiner Gesundheit kaum. Bei 10 bis 20 Gramm Alkohol am Tag nimmt das Erkrankungs- und Unfallrisiko bereits etwas zu. Wer deutlich mehr trinkt als 20 Gramm pro Tag, schadet seiner Gesundheit erheblich.

Wichtig ist zudem: Diese Zahlen sind Schätzungen über einen Zeitraum von zehn Jahren. Betrachtet man einen längeren Zeitraum von 30 oder 40 Jahren, sind die Erkrankungsrisiken höher.

Welche Fragen bleiben offen?

In beiden Studien wurde kaum betrachtet, welche psychischen und sozialen Probleme Alkohol verursachen kann. So kann ein hoher Alkoholkonsum zu Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen führen – und zu Konflikten in der Beziehung, Familie oder auch bei der Arbeit.

Unklar ist zudem, welche Rolle die Verteilung der Trinkmenge spielt. Beispielsweise könnte es von Bedeutung sein, ob jemand an zwei Tagen in der Woche jeweils 40 bis 50 Gramm trinkt oder aber jeden Tag, dafür aber höchstens 10 bis 20 Gramm. Dies lässt sich aus den wissenschaftlichen Analysen nicht ableiten.

Erstellt am 6. November 2019

Nächste geplante Aktualisierung: 2022

Quellen

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF), Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN), Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie (DG-Sucht). S3-Leitlinie: Screening, Diagnose und Behandlung alkoholbezogener Störungen. AWMF-Registernr.: 076-001. 28.02.2016.

GBD Alcohol Collaborators. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet 2018; 392(10152): 1015-1035.

Wood AM, Kaptoge S, Butterworth AS, Willeit P, Warnakula S, Bolton T et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. Lancet 2018; 391(10129): 1513-1523.

IQWiG-Gesundheitsinformationen sollen helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen.
Ob eine der von uns beschriebenen Möglichkeiten im Einzelfall tatsächlich sinnvoll ist, kann im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt geklärt werden. Wir bieten keine individuelle Beratung.
Unsere Informationen beruhen auf den Ergebnissen hochwertiger Studien. Sie sind von einem Team aus Medizin, Wissenschaft und Redaktion erstellt und von Expertinnen und Experten außerhalb des IQWiG begutachtet. Wie wir unsere Texte erarbeiten und aktuell halten, beschreiben wir ausführlich in unseren Methoden.

Schlagwörter: Abhängigkeit, Alkohol, F10, Missbrauch, Psyche und Gemüt, Sucht, Verdauung und Stoffwechsel

Glossar

Diagnose

Mit dem Begriff Diagnose (diagnosis, griech. = Erkenntnis, Urteil) ist das Feststellen und Benennen einer Erkrankung gemeint. Die Diagnose sollte unter anderem anhand der Vorgeschichte, der vorhandenen Beschwerden und der Untersuchungsergebnisse gestellt werden. Zu den Untersuchungen gehören sowohl eine eingehende körperliche Untersuchung als auch beispielsweise die Bestimmung von Blutwerten oder apparative Untersuchungen wie Ultraschall oder Röntgen.

Herzinfarkt

Myokardinfarkt

Bei einem Herzinfarkt (Myokardinfarkt) wird ein Teil des Herzens plötzlich nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, sodass es zu dauerhaften Schäden am Herzmuskelgewebe kommen kann. Ursache eines Myokardinfarkts (myokard, griech. = Herzmuskel) ist in der Mehrzahl der Fälle ein kleines Blutgerinnsel, das eines oder mehrere Herzkranzgefäße verschließt. Plötzlich auftretende starke Schmerzen in der Brustgegend, die oft in den linken Arm, den Oberbauch und den Unterkiefer ausstrahlen, Übelkeit, Kreislaufprobleme bis hin zum Kollaps, Todesangst und Luftnot sind typische Zeichen für einen Herzinfarkt. Aber auch andere, weniger typische Krankheitszeichen wie Bauch- oder Rückenschmerzen können auf einen Herzinfarkt hinweisen.